

Harmonizing the Heart, Liver, and Lungs

Page | 1

Good morning everyone! Yesterday, I talked about the time when we are about to wake up. That usually is the time when the liver and lungs are communicating with each other with one energy flow going up and the other going down. The liver brings all the energy in our body going upwards, toward Truth, Goodness, and Beauty. The lungs, on the other hand, spread the energy down all through our body, so it is called “the soul”.

Normally, if we tend to deviate from Truth, Goodness, and Beauty, or if we do something wrong, then it's when these two organs are communicating with each other (right before we wake up) that we can hear the voices of our True Nature. This is our wakeup call, to get us out of our ego self. These voices are very subtle. The bigger our egos are, the harder it is to listen to voices of our True Nature. However, these voices are always there. If they can't get us to listen in the morning, then they will try again in the afternoon, when we sleep, in our deep sleep, or during the night, and in many other ways. If we still couldn't hear our inner True Nature, then it reminds us by manifesting itself in the external world as if we attracted it. Thus, there are always signs to guide us towards Truth, Goodness, and Beauty. This is one of the most unique things about human beings. We always have within us the motive, the motivation to move toward Truth, Goodness, and Beauty. We should always pay attention and think about evolving toward Truth, Goodness, and Beauty. As human beings, we can't always be Truth, or Goodness, or Beauty. But we also are not always all bad. We need to continuously evolve and improve ourselves. Therefore, we have to be less arrogant and more humble.

The motive that pushes us towards Truth, Goodness, and Beauty needs a king. This king makes all the energy in our body follow him, and harmonizes our spirit with that energy. It's important to harmonize the physical energy with the spiritual energy. Then, which body organ is the king? It's the heart. The heart also houses the spirit. The heart has a very unique way to lead. It just stays in one place and gives out the commands, and we all listen. The heart pumps blood everywhere, just like the orders of the king being sent out to the whole country, and everyone has to follow. The heart symbolizes loving-kindness, and also altruism. Loving-kindness and altruism are almost synonymous, but with a slight difference. Altruism is the function of the loving-kindness, while loving-kindness is the essence of giving, sending out warmth, caring, or a feeling that can make someone transform. Therefore, loving-kindness is something very special which only the heart can generate. That is the spirit. Without the heart, and of course, without any one of our organs, we can't live.

A king always strives for Truth, Goodness, and Beauty, sacrificing himself to serve others. His general (the liver) receives the order and is responsible for bringing all the army, soldiers, and all workers toward Truth, Goodness, and Beauty, not to fight in war. He should also

Harmonizing the Heart, Liver, and Lungs – Hòa Hợp Tim, Gan, và Phổi

express loving-kindness in the direction of Truth, Goodness, and Beauty. Therefore, the liver rids the body of all the toxic stuff so that it can move toward Truth, Goodness, and Beauty, which is the direction for transcendence.

Page | 2 The lungs are responsible for bringing love everywhere. The lungs have the ability to breathe in O₂, which is oxygen, and breathe out CO₂, which is carbon dioxide. When we breathe out, we give out more. Lungs are also known as the home of the soul. The soul, then, represents the working staff such as the officers, and the working people in the town, the city, or the state. These are the leaders for each of these places, and they have the responsibility to give out instructions. In short, the liver, the general, guides the staff toward Truth, Goodness, and Beauty. The soul, representing the local leadership, needs to give out energy. It's only good when it can give out.

The heart is the altruism, always thinking about others. The liver gears toward Truth, Goodness, and Beauty. In our worldly life, we have to choose, from career to daily mundane tasks, to always be aligned with Truth, Goodness, and Beauty. We shouldn't do malicious things or hurt others. We need to do things to bring out beauty. The lungs are about our relationship with those close to us. We should use our hands to give out, like one of the Kuan Yin's practices: "Hands giving, eyes of gratitude". When we live with those who are close to us, we should always think about what we can give them, not what we can get from them. Sometimes, all they need from us are words of forgiveness, gentle words, or just an apology. Giving out is very important. Therefore, when you do something, always think about harmonizing the heart, the liver, and the lungs.

Back to WPG and the Kuan Yin Mandala, why should you volunteer? Because this is the way your heart can open up and spread out loving-kindness. One small way our soul can give out is by using kind words and deeds to help others. The liver can express gentleness, harmony, and the path of Truth, Goodness, and Beauty so that people can feel they are transcending.

So, when you volunteer for CSS, for any other organization, for a temple or for a church, please remember that your heart, liver, and lungs have to be in harmony with each other. Anything we do has to start from our heart, liver, and lungs, not by just giving lip service. Only then would we be able to touch people's hearts and lead them. I hope in this WPG, all the things we do will make the guests feel and be touched with the spirit coming from our liver, lungs, and good heart!

Thank you for listening! I wish you a day of joy and awakening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Hòa Hợp Tim, Gan, và Phổi

Page | 3 Good morning các Bác, anh chị. Hôm qua Thầy nói rằng khi mà mình sắp sửa choàng tỉnh, thì thường thường là lúc gan và phổi đang giao tiếp với nhau, một năng lượng đi lên và một năng lượng đi xuống.

Gan đem tất cả năng lượng trong người của mình đi lên, hướng về Chân, Thiện, Mỹ, trong lúc phổi đem năng lượng lan tỏa xuống tất cả mọi nơi trong thân xác của mình cho nên gọi là phách. Nếu bình thường mình lệch lạc trong con đường Chân, Thiện, Mỹ, hay mình làm những chuyện gì sai, thì lúc hai cơ phận đang giao tiếp với nhau (lúc mình sắp sửa choàng tỉnh), mình hay nghe những lời nói từ chân tâm phát ra. Đó là tiếng thức tỉnh ta, để ta khỏi kẹt trong bản ngã, những tiếng nói đó rất nhỏ nhiệm vi tế. Nếu cái bản ngã mình càng mạnh thì mình càng khó nghe được những lời nhắc nhở đó. Nhưng lúc nào tiếng nói đó vẫn tồn tại, nếu lời nói đó không nhắc nhở ta được bữa sáng, thì nó sẽ nhắc ta bữa trưa, lúc ta ngủ, lúc ta ngủ sâu, hoặc ban đêm và nhiều cách khác. Nếu không được nữa, thì lời nhắc nhở sẽ đến bằng cách là biểu hiện cảnh giới bên ngoài do mình chiêu cảm tới. Như thế con người của mình không ngừng có những chỉ điểm để mình hướng về Chân, Thiện, Mỹ. Đó là một trong những đặc biệt nhất của con người chúng ta là mình có sẵn một động cơ, một động năng để hướng tới Chân, Thiện, Mỹ. Khi chúng ta sống thì thường thường mình phải nên chú ý tới, nên nghĩ tới việc hướng về Chân, Thiện, Mỹ. Con người mình không thể nào hoàn toàn là Chân, là Thiện, là Mỹ cả, nhưng mình cũng không hoàn toàn là ác tức là lúc nào mình cũng có cần phải tiến bộ, hay cầu tiến. Bởi vậy mình phải bớt kiêu ngạo nên khiêm nhường hơn.

Cái động năng đẩy mình hướng về Chân, Thiện, Mỹ đó cần phải có một cái ông vua. Ông vua này làm cho tất cả các năng lượng trong người mình đi theo, làm cho tinh thần của mình cũng phải hài hòa theo năng lượng đó. Năng lượng của thân thể và năng lượng của tâm linh phải hài hòa, hòa hợp với nhau. Vậy cơ phận nào là ông vua? Con tim là ông vua, tim còn là cái nhà của thần. Con tim chỉ huy một cách độc đáo vô cùng, con tim chỉ ngồi một chỗ và ra lệnh, tất cả đều nghe theo. Tim bơm máu đến tất cả mọi nơi, không chỗ nào không đến, cũng như mệnh lệnh vua tới khắp tất cả mọi nơi, mọi người đều phải nghe theo. Con tim tượng trưng cho tình thương, cũng là lòng vị tha. Tình thương hay lòng vị tha, gần như đồng nghĩa với nhau, chỉ khác một chút. Lòng vị tha là nói về tác dụng của tình thương, còn tình thương là cái bản thể, là một sự lan tỏa, sự ấm áp quan hoài, là một cảm xúc làm cho người khác có thể chuyển cải. Cho nên tình thương là một cái rất là đặc biệt mà chỉ có con tim mới tạo ra (generate) được, và chỗ đó gọi là thần, không có con tim thì mình không thể sống được; và đương nhiên là không có cơ phận nào mình thiếu mà mình sống được.

Ông vua thì lúc nào cũng hướng tới lòng vị tha, giúp người, đem thân xác mình ra phục vụ, nhưng mà ông tướng (gan) thì làm cho tất cả bộ đội, quân lính, tất cả người làm việc đi tới chỗ Chân, Thiện, Mỹ, nên lòng thương phải bày tỏ trong cái phương hướng Chân, Thiện, Mỹ. Ông vua ngồi ra lệnh, ông tướng nhận mệnh lệnh đó đi ra ngoài thống lãnh quân đội thì quân đội đó phải hướng tới Chân, Thiện, Mỹ, chớ không phải là đi đánh giặc. Cho nên gan bài tiết ra tất cả những cái xấu xa để hướng tới Chân, Thiện, Mỹ, hướng tới cái tốt đẹp hơn, đó là chiều hướng của hướng thượng.

Harmonizing the Heart, Liver, and Lungs – Hòa Hợp Tim, Gan, và Phổi

Page | 4

Nhiệm vụ đem tình thương về tất cả mọi nơi thì đó là phương hướng của phổi. Phổi có cái khả năng hít vào khí O₂, thở ra tức là cho ra khí CO₂, thêm chữ C nữa, tức là Carbon. Khi mình thở ra, mình cho ra thêm nữa. Phổi, còn gọi là trụ sở hay cái nhà của cái phách, thì cái phách đó tượng trưng cho những người làm việc, những người mình gọi là sĩ quan, những người làm việc trong làng, trong phường, trong quận. Những người đó là những bậc lãnh đạo của từng vùng, từng nhóm, từng chỗ, họ có nhiệm vụ là cho ra. Cho nên ông tướng thì hướng dẫn người ta tới con đường Chân, Thiện, Mỹ, nhưng cái phách, sự lãnh đạo của từng vùng thì phải cho ra. Nếu cho ra được thì mới tốt được.

Tim là lòng vị tha, lúc nào cũng nghĩ tới người khác. Gan là hướng tới Chân, Thiện, Mỹ cũng giống như đường đời của mình, mình phải chọn con đường, từ nghề nghiệp cho tới những việc mình làm thường xuyên, phải hướng tới Chân, Thiện, Mỹ, không làm việc ác, hay hại người, phải đưa tới cái đẹp. Phổi là quan hệ của mình và những người gần gũi của mình. Mình phải dùng tay cho ra, như Quán Âm Bồ tát nói, “*Tay cho ra, mắt tri ân*”. Sống với người gần gũi, lúc nào mình cũng nghĩ là cho, đừng nghĩ mình sẽ lấy được gì, có được gì. Nhiều khi những người khác chỉ cần mình cho lời tha thứ, những lời mềm dẻo, những lời nhẹ nhàng, hoặc họ chỉ cần mình nói những câu xin lỗi thôi. Cho ra rất là quan trọng. Các Bác thấy sự hòa hợp của con tim, gan, và phổi quan trọng như thế, cho nên khi mình làm việc gì cũng vậy, mình phải có sự hài hòa của con tim, gan và phổi.

Bây giờ trở lại WPG, pháp hội Di Đà, Mandala Đại Bi Quán Âm, tại sao các Bác tham gia làm việc thiện nguyện? Bởi vì đó là cách mà con tim Bác có thể mở ra, trang trải tình thương; cách mà phách có thể cho ra từ chuyện rất nhỏ, mình cho những lời nói, những hành động giúp đỡ người; cách mà gan có thể bày tỏ sự hài hòa, nhẹ nhàng, con đường của Chân, Thiện, Mỹ; lúc nào cũng cho người ta cảm thấy hương thượng.

Cho nên khi các Bác làm thiện nguyện cho hội Từ Bi Phụng Sự, hay một hội nào, chùa, nhà thờ, hay bất kỳ một tổ chức nào, thì mình phải nhớ rằng tim, gan và phổi phải hài hòa với nhau. Những chuyện hay những hoạt động mình làm phải có từ ngay trong tim, trong gan, trong phổi của mình, chứ không phải chỉ nói ngoài miệng mà thôi. Như thế, mình mới có khả năng cảm động và lãnh đạo người ta được. Hy vọng rằng là trong WPG kỳ này, những việc chúng ta làm sẽ khiến cho những người khách cũng cảm nhận được, thấu được, và cảm được cái tinh thần thật sự trong gan, phổi và tim rất tốt của các Bác.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe. Chúc các Bác một ngày vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.